

# 毎日★自宅ジム ～シニアの方にお勧め～

一人でも、家族でも  
\*脳トレウォーキング\*



立って行う



座って行う

【効いている! 身体の一部】

全身運動・脳の活性化

## 【運動のやり方】

- ① まずは準備体操として、立って「1～20」位数えながら、その場足踏みをする。
- ② 次に足踏みを続けながら、問題（100から7を引き続ける等）に挑戦する。答えは頭で考えるのではなく、必ず声に出す。
- ③ 一つの問題が終わったら、別の問題にチャレンジする。（問題と問題の間で、休憩することも可）

## 【注意点】

- ・立って行うことがつらいと感じる場合は、椅子に座って足踏みをしましょう。
- ・家の中の、安全な場所で行いましょう。
- ・問題を考えている間も足踏みを続けましょう。
- ・同じ問題ばかりでなく、いろいろなジャンルに挑戦しましょう。

## 【運動の目安】

最初は5分～慣れてきたら15分程度（休憩含む）

健康づくり人材バンク  
健康運動指導士  
坂井 富士子



最近、運動不足を感じているなら、家の中で気軽にできる「脳トレウォーキング」をやってみませんか？この運動は、2つの動作を同時に行うことが、最大のポイントです。

1つ目は「足踏み」。足を動かすことで、全身の血行が良くなり、脂肪燃焼効果が期待できます。さらに、腕振りを大きくし、足を高く上げると、肩や太ももの筋力アップにもつながりますよ。2つ目は「脳トレ」。問題を考えることで脳の活動量が増え、血行が良くなります。足踏み運動に、脳トレをプラスして、同時に行うことは、1つだけの時よりも、より脳の血流量が増え、認知症予防にも効果があると言われているのです。

準備が出来たら、この問題にチャレンジ!!

- 1) 100から7をひく引き算
- 2) かけ算九九 6の段
- 3) 30まで数えて足踏み。「3」の倍数で、数えずに手をたたく
- 4) しりとり60秒
- 5) 野菜、果物の名前を20個
- 6) 都道府県名を20個

どうですか？足踏みを止めずに出来ましたか？問題は自由です。「友達の名前を思い出す」や「旅行先の温泉の名前を思い出す」等もおもしろいかもしれませんね。

最初は、ゆっくりと、休憩もしながら、無理せずに行いましょう。体と脳をリフレッシュ!

## 武蔵野市民の皆様へ 【通信制】健康ウォーキング100日チャレンジのご案内です!

ウォーキングは健康づくりに効果的です。健康ウォーキング100日チャレンジは、これから運動を始めたい・歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。運動が習慣化するのは約3カ月。100日間、毎日の歩数を記録して、ウォーキングの習慣化を目指しましょう!達成したら運動の専門家からの応援コメントと修了賞として今後のウォーキングに役立つグッズがもらえます!

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

